



취미건강

韓 炯 周

- 한국낚시펜클럽회장
- 現 韓炯周의과의원장
- 전화 : 93 - 8811

낚시와 健康生活

사람이 건강하게 살려면 몸과 마음을 너무 혹사(酷使)하지 말고 적당한 휴식을 취해야 한다는 것은 누구나 아는 사실이다.

과로(過勞)를 하면 몸살이 오고 뒤따라 여러가지 병에 걸릴 수 있으며, 마음을 너무 많이 쓰면 소위 화병 또는 놀란병이라 하여 신경쇠약 노이로제 등의 마음의 병에 걸리고 역시 뒤따라서 심인성질환(心因性疾患)에 걸려서 소화 불량이나 위장병도 걸리고, 불안, 초조가 겹쳐서 불면증 같은 병도 올 수 있다.

그런 의미에서 사람에게는 건전한 취미생활이라는 휴식이 필요하다.

즉 일할때는 부지런히 일을 하고 쉴 때는 재미 있고 몸의 운동도 되며 가정에도 피해가 가지 않는 취미생활이 요망되는 것이다.

이 세상에는 여러가지 취미생활이 있다. 그러나, 너무 과음하는 술취미나 도박이나 놀음 또는 외도(外道)같은 것은 건전한 취미라 할 수 없으며, 이런 것들은 쾌가망신하기에 꼭 알맞은 저속한 취미여서 건강을 위해서도 바람직하지 못하다.

그러나 낚시, 등산, 테니스, 골프, 사냥, 수석 등은 몸을 단련하고 마음의 휴식을 주는 건전한 취미생활이며, 이러한 취미생활을 갖고 있는 사람은 몸과 마음이 건강하여 행복한 생활을 할 수 있게 마련이다.

나는 그동안 여러가지 취미생활을 하여 보았으나, 그 중에서도 낚시가 가장 좋게 생각되어서 지금은 매주 휴일에는 거의 하루도 거르지 않고 낚시터로 떠난다.

낚시 속에는 무궁무진 하리만큼 재미가 가득하고, 낚시터에는 맑은 공기와 시원하고 푸른 경치가 있고, 더구나 낚시하다가 여러가지 상념(想念)에 잠길 때는, 도시생활에 지치고 피곤하여 나 자신을 도리켜 볼 시간이 없었던 것, 즉 잃었던 나를 찾고 추억과 반성과 희망을 되새기게 되어서 더욱 좋다.

고기가 많이 낚기면 더욱 좋으나, 낚이지 않아도 그저 좋기만 하다.

나는 일요일마다 나가는 낚시 덕분에 건강하게 웃음 속에 인생을 살아가는 느낌이다.

휴일에 낚시 다녀오면 잠을 잘 자고 식욕이 좋아지고 만사에 정력이 넘친다.

일요일 부터는 힘차게 나의 일에 전념할 수가 있는데, 목요일이나 금요일 쯤 되면 일요일의 낚시효과가 떨어져서 몸이 나른하고 힘이 없는 느낌이다.

그러나, 토요일이 되면 일요일의 낚시 생각에 단연 기운이 솟구치고 나도 몰래 콧노래가 나온다. 어렸을 때 소풍가기 전날의 들뜬 마음과 꼭 같다고 표현하게 되니 그 얼마나 기쁘가 상상이 갈 것이다.

나에게 낚시가 있으니, 나의 곁에는 많은 낚시 친구가 있고, 그래서 나는 인생살이에 권태를 모르고 지루함을 모른다.

또 매주말에 떠나는 낚시가 있어서 나는 지칠줄을 모르고 나의 천직인 의사(醫師)생활을 그런대로 잘 이끌어 나가는 줄 안다.

아마도 나는 이세상을 뜰 때 까지 건전한 취미생활인 낚시를 몸에 익히고 사랑하고 그 속에서 행복을 낚으면서 살아 갈 것으로 믿으며, 그럼으로 해서 건강하게 나의 수명도 다할 수 있으리라고 믿어마지 않는다.

